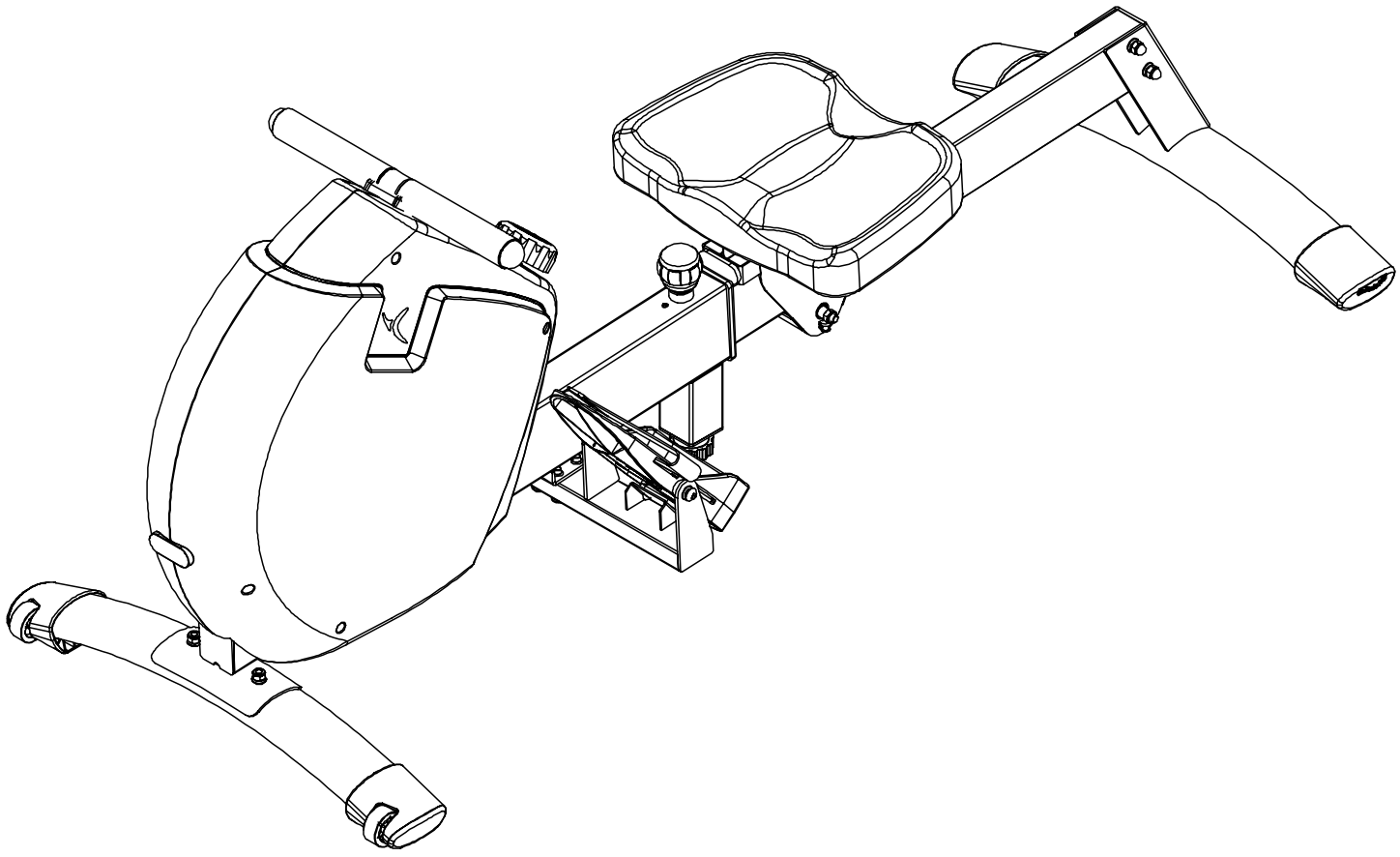
RTC 690

OPERATING INSTRUCTIONS
NOTICE D'UTILISATION
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING

УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明



DOMYOS

RTC 690

Keep these instructions
Notice à conserver
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书

DOMYOS

oxylane
www.domyos.com

OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

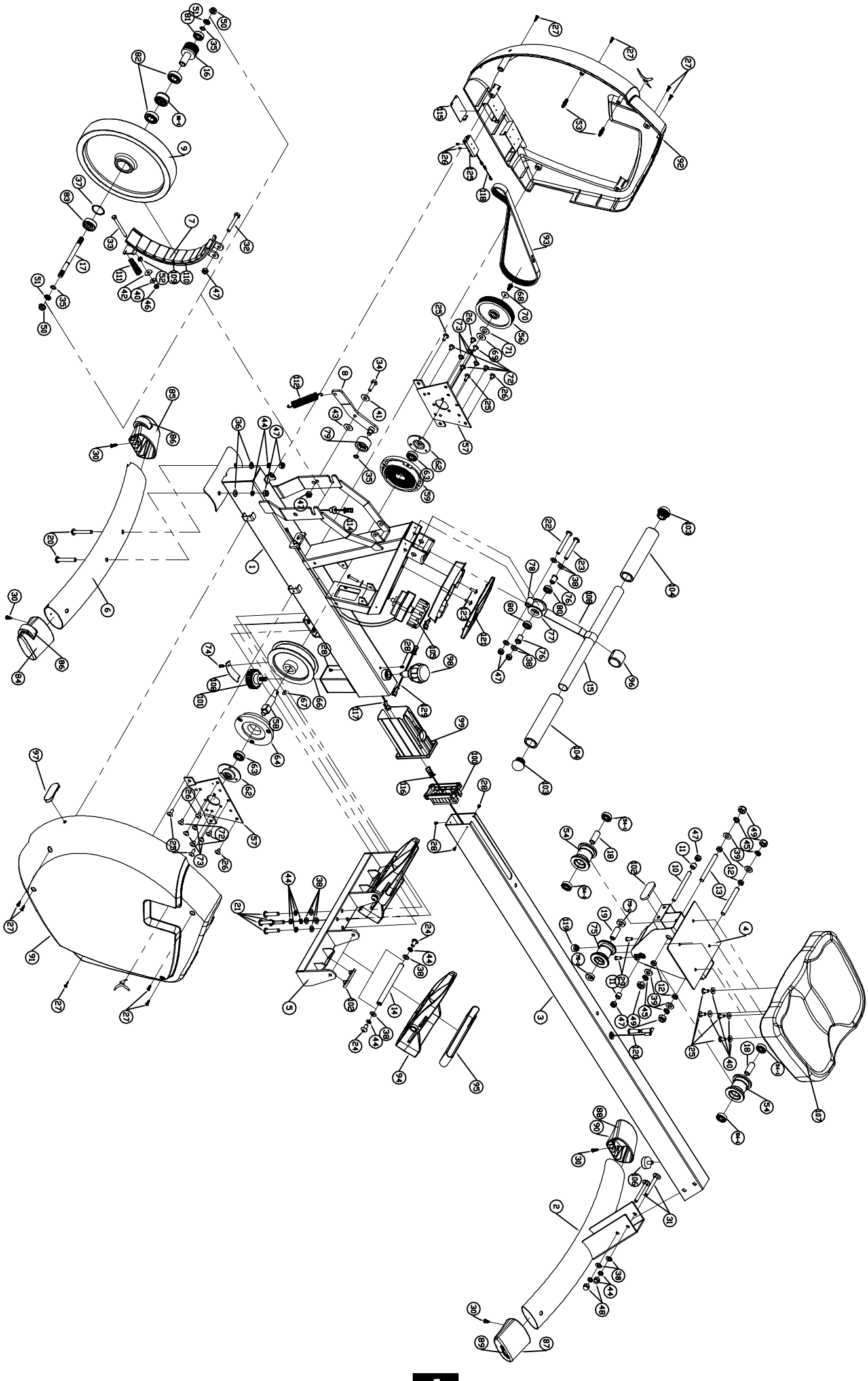
Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -
中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin

Импортер :
ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

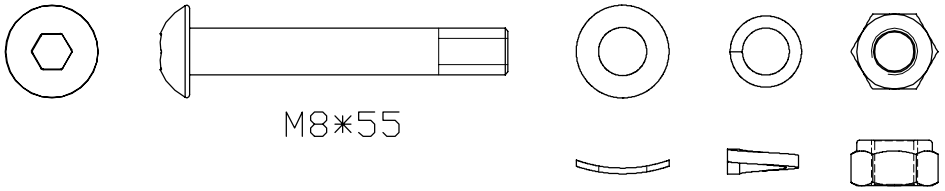
TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti
Mega Center C 36 Blok D: 374 Bayrampaşa
34235 Istanbul - Turkey

Réf. pack : 1109.398 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

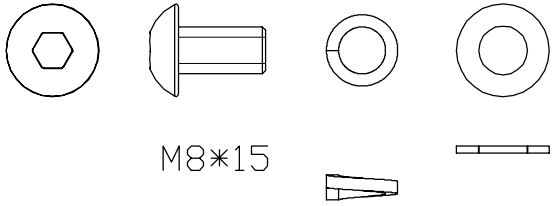
合格品



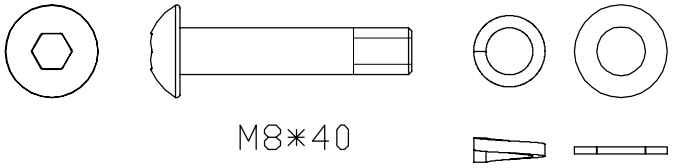
Ⓐ X2



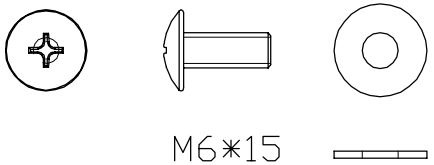
Ⓑ X4



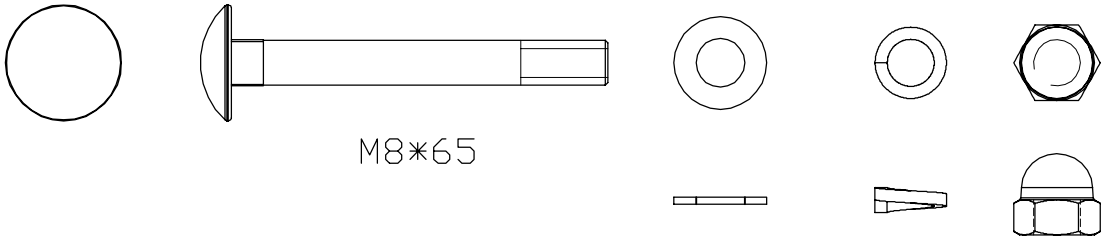
Ⓒ X4



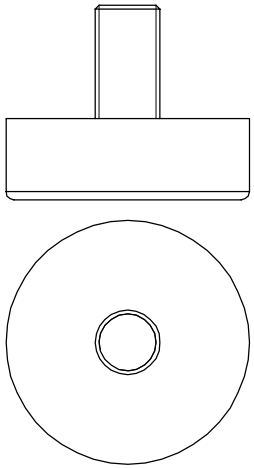
Ⓓ X4

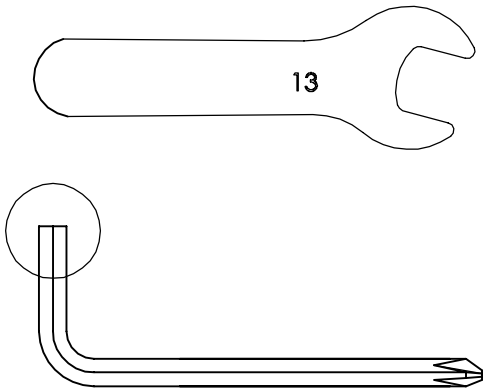


Ⓔ X2

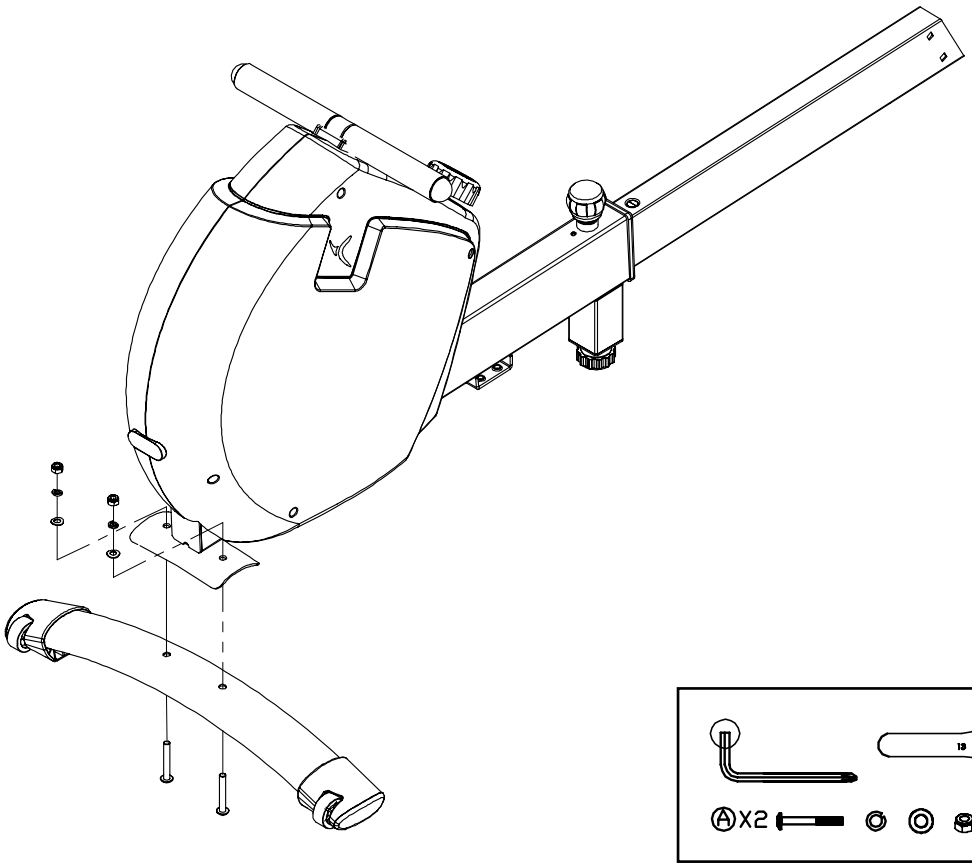


Ⓕ X1

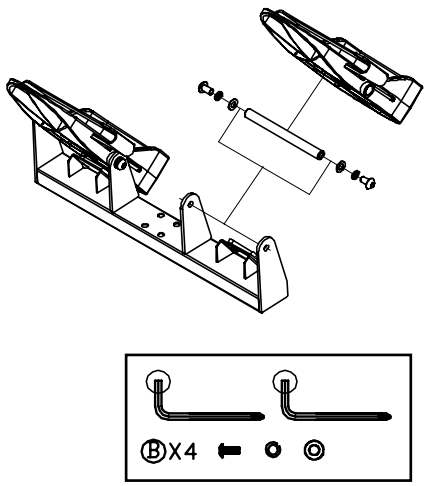




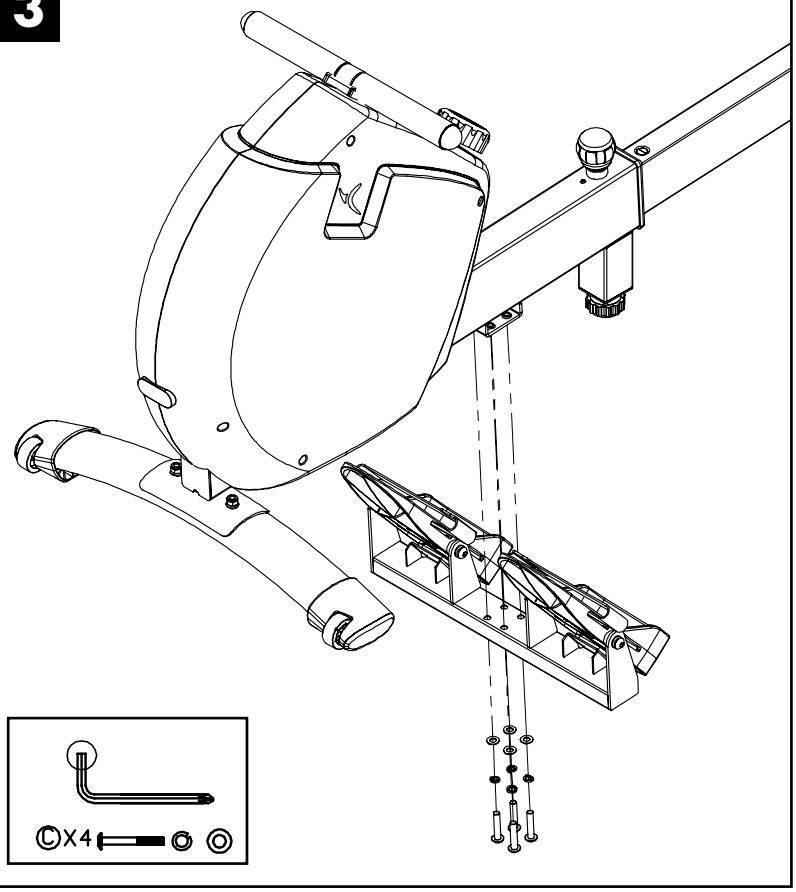
1



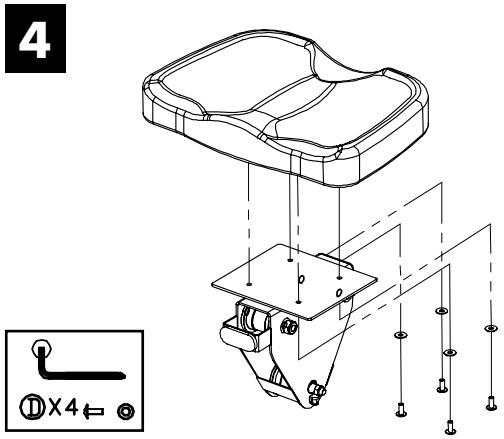
2



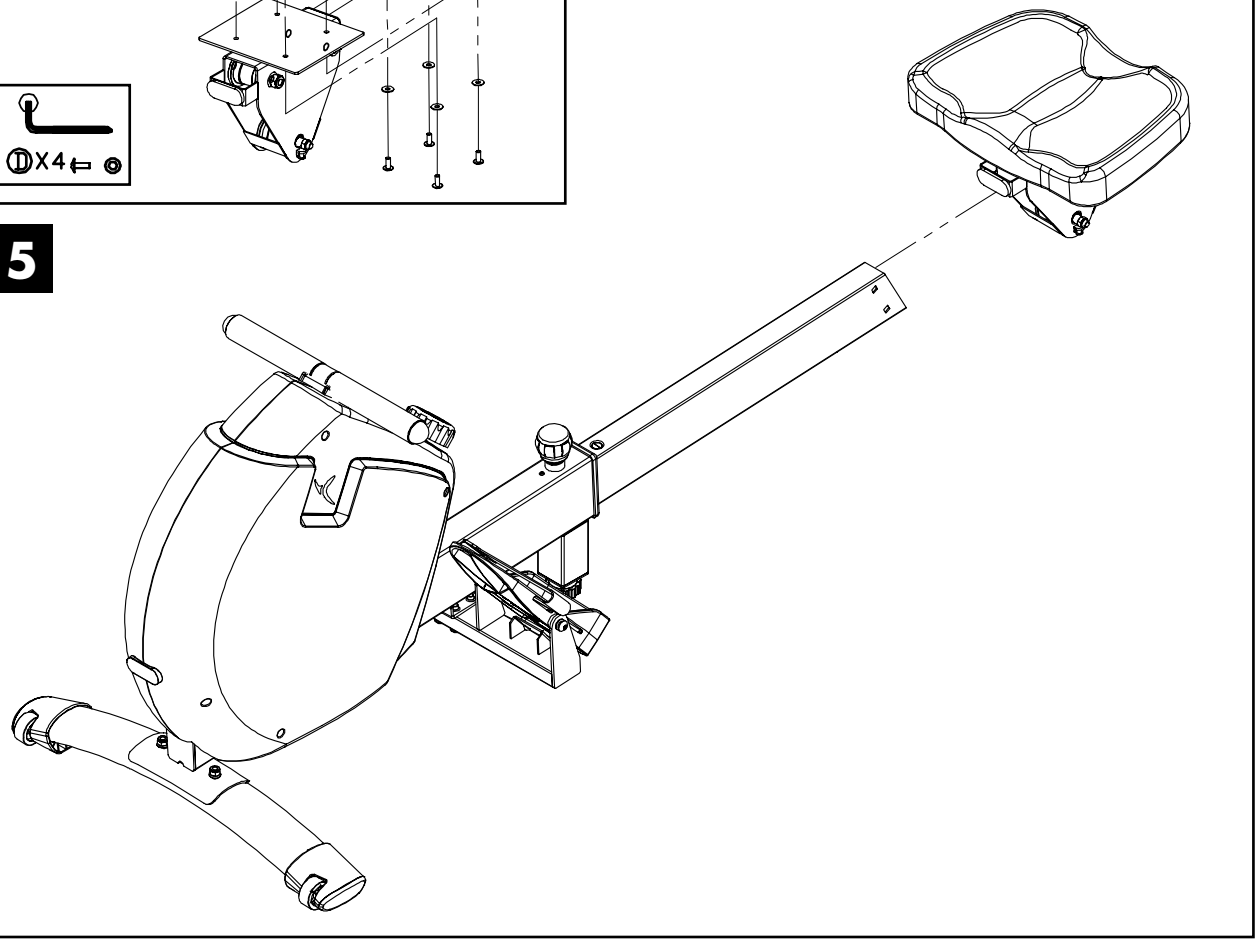
3



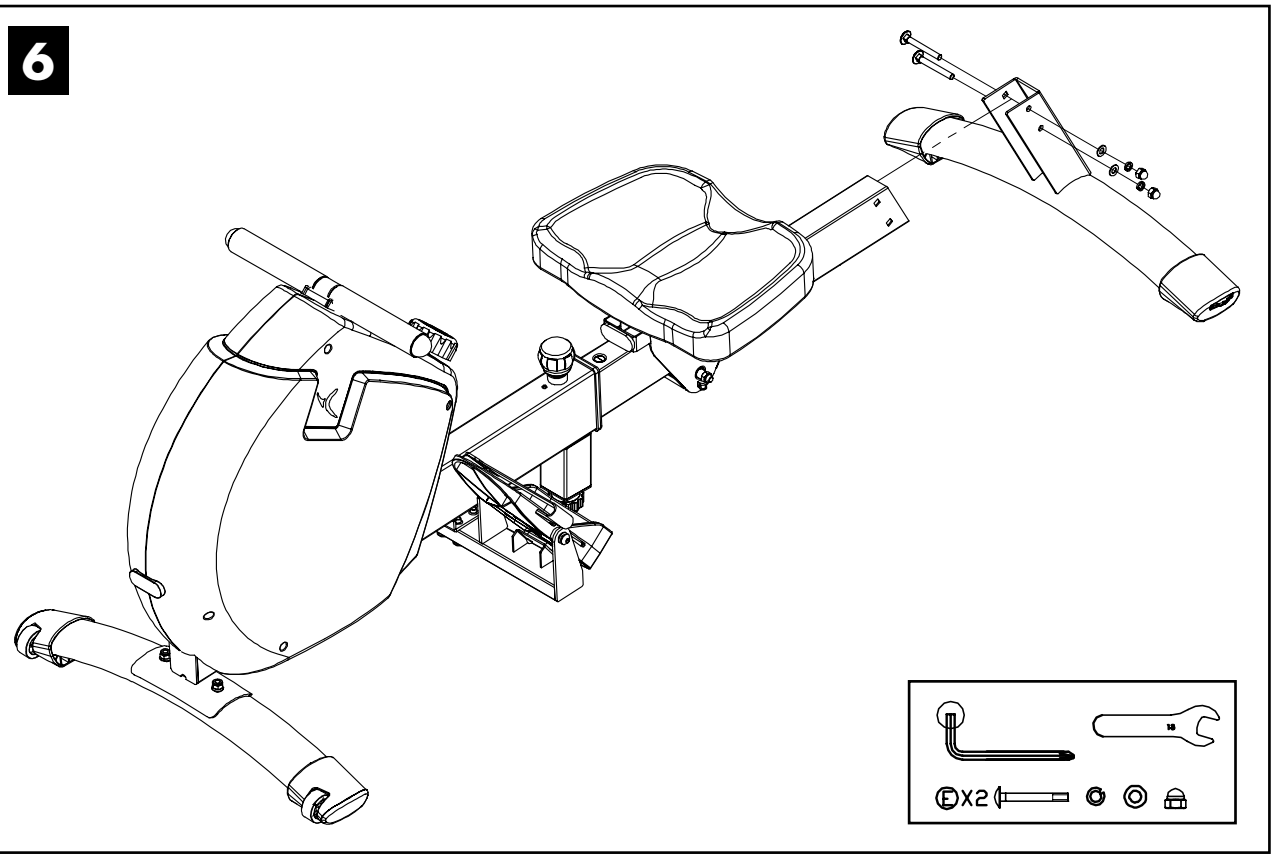
4



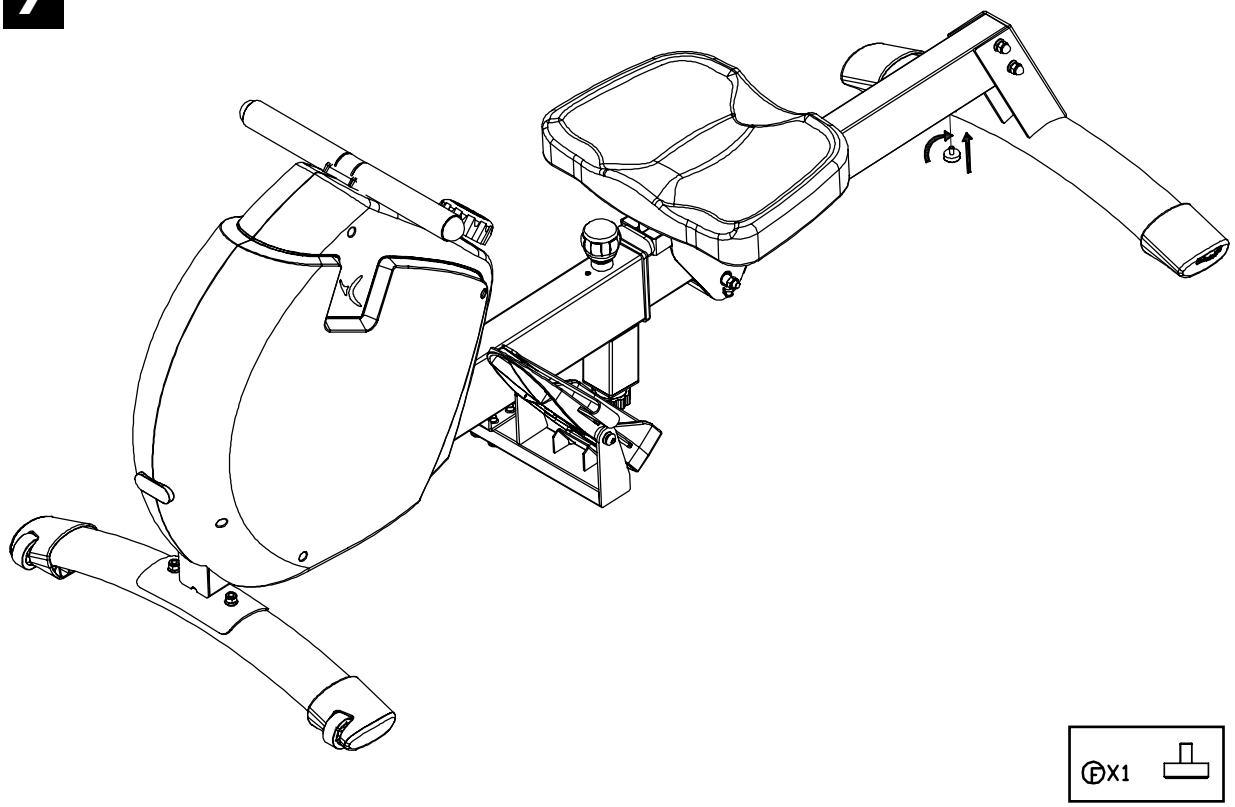
5



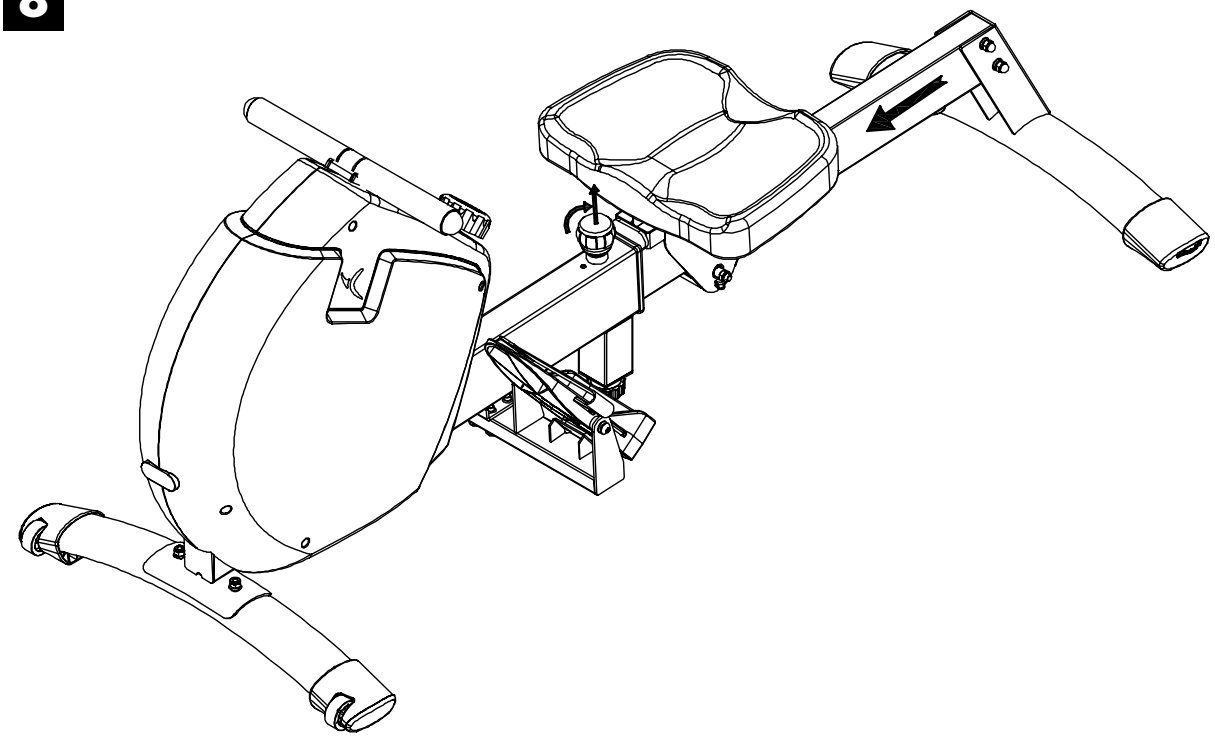
6



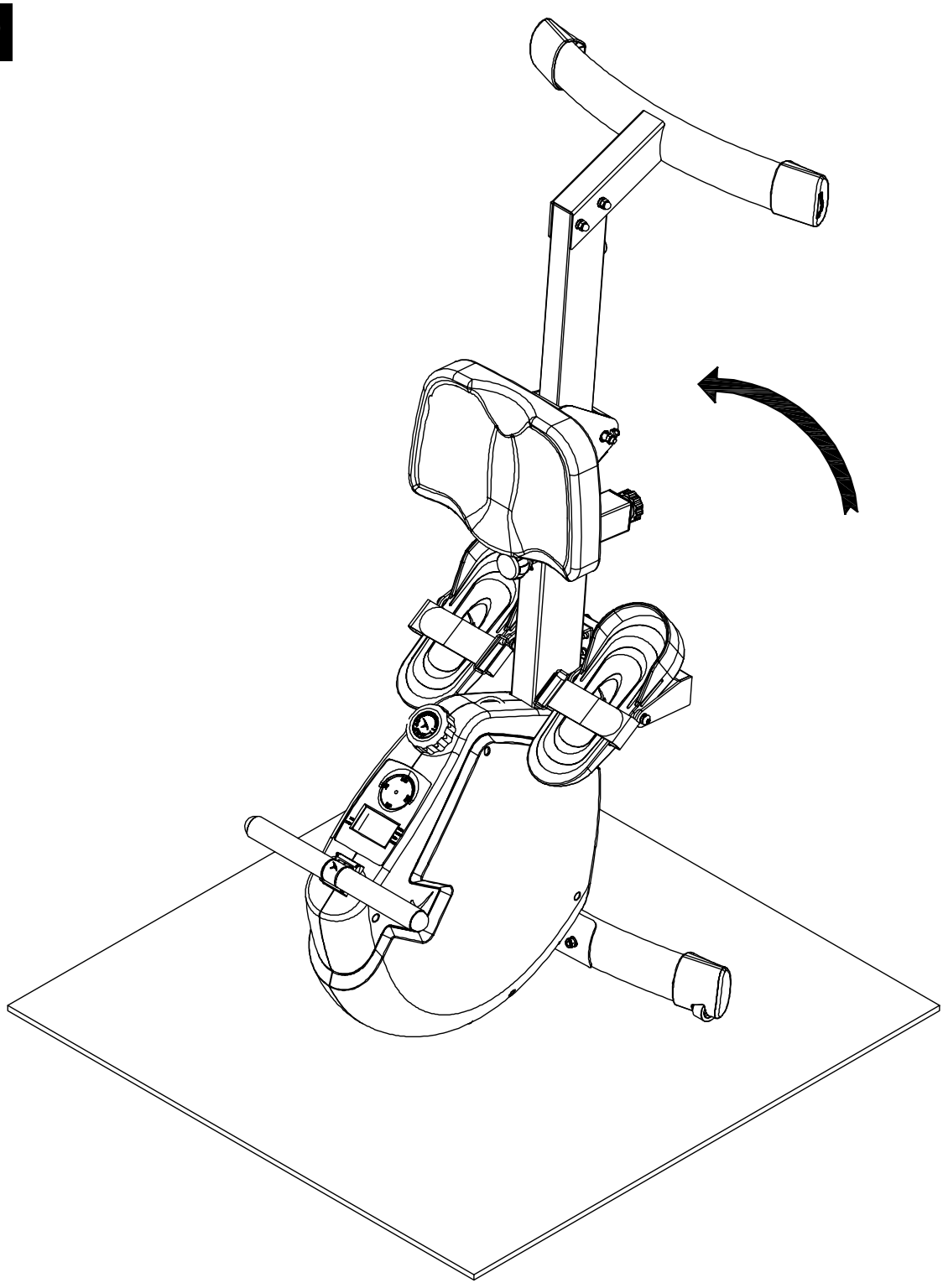
7



8



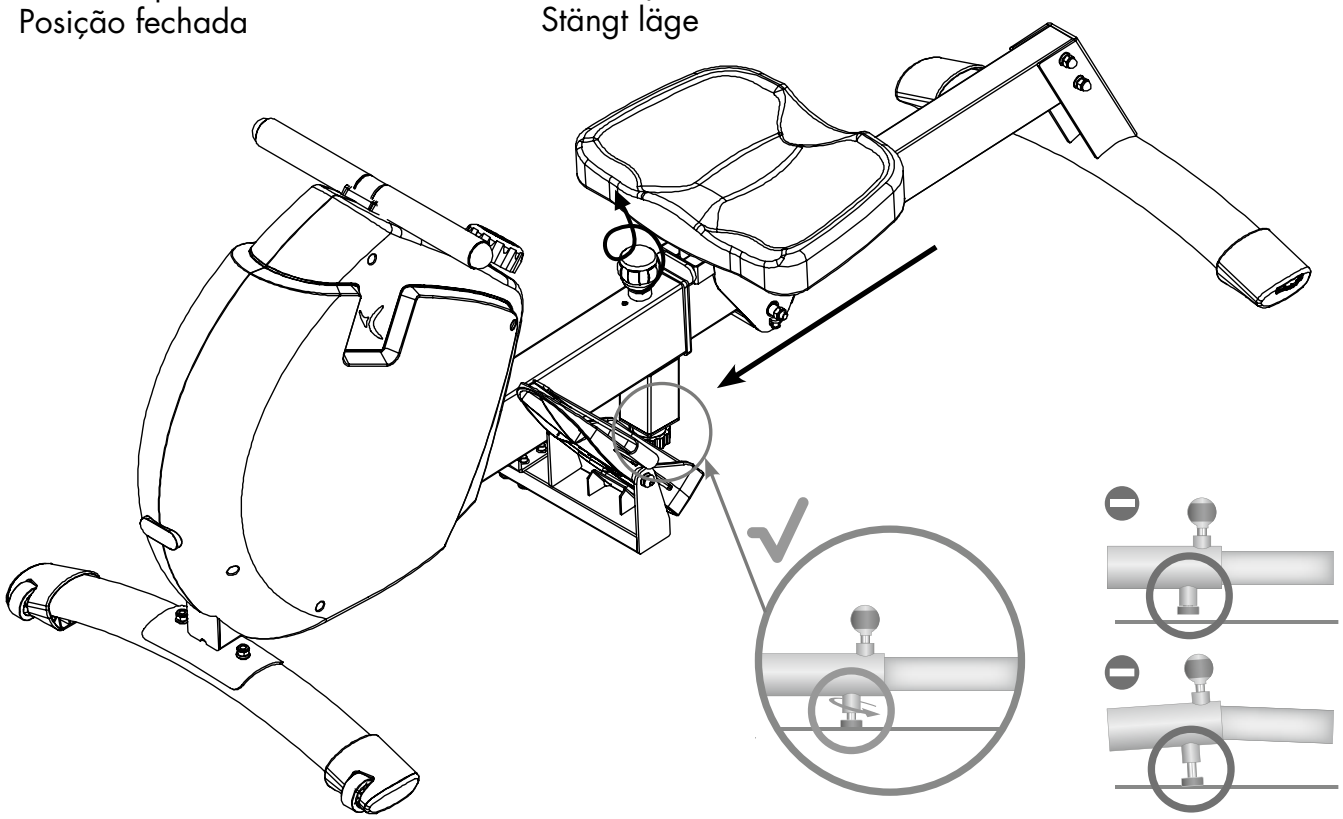
9



Closed position
Position fermée
Posición cerrada
Geschlossene Position
Posizione chiusa
Gesloten positie
Posição fechada

Położenie zamknięta
Zárt állapot
Сложенное положение
Poziție închisă
Poloha zatvorené
Uzavřená pozice
Stängt läge

Затворено положение
Kapalı pozisyon
Складена позиція
الوضع المغلق
闭合位置



ADJUSTMENTS • REGLAGES • AJUSTES • EINSTELLUNGEN • REGOLAZIONI • AFSTELLINGEN • REGULAÇÕES • USTAWIENIA • BEÁLLÍTÁSOK • РЕГУЛИРОВКА • REGLAJE • NASTAVENIE • NASTAVENÍ • INSTÄLLNINGAR • РЕГУЛИРОВКИ • AYARLAR • РЕГУЛЮВАННЯ • الضبط • 调节

This product features a magnetic resistance system which can be adjusted using a resistance adjustment thumb wheel indexed from 1 to 8.
Position 1 corresponds to the lowest resistance, and position 8 to the highest. Adjust the levelling thumbwheel when the rowing machine is unfolded.

Ce produit est équipé d'un système de résistance magnétique réglable à l'aide de la molette de réglage indexée de 1 à 8.
La position 1 correspond à la résistance la moins élevée et la position 8 à la plus élevée. Réglez la molette de stabilité lorsque le rameur est déplié.

Este producto cuenta con un sistema de resistencia magnética regulable con la rueda de ajuste indexada de 1 a 8.
La posición 1 corresponde a la menor resistencia y la 8 a la mayor. Ajuste la rueda de estabilidad cuando el remo esté desplegado.

Dieses Gerät ist mit einem magnetischen Widerstands-System ausgestattet, das anhand des Stellrädchens mit einer Skala von 1 bis 8 eingestellt werden kann.
Position 1 entspricht dem geringsten und Position 8 dem höchsten Widerstand. Das Stabilitätsrädchen einstellen, wenn die Rudermaschine auseinandergeklappt ist.

Questo prodotto è dotato di un sistema di resistenza magnetica regolabile usando la manopola di regolazione numerata da 1 a 8.
La posizione 1 corrisponde alla resistenza meno elevata e la posizione 8 alla più elevata. Regolare la rotella stabilizzatrice quando il vogatore è aperto.

Dit product bevat een weerstandsmechanisme dat ingesteld kan worden met het afstelwieltje voor de weerstand, zoals aangegeven bij 1 tot 8.
Positie 1 komt overeen met de laagste weerstand en positie 8 met de hoogste. Instellingsknop voor de stabiliteit pas afstellen nadat de roeimachine is uitgevouwen.

Este produto está equipado com um sistema de resistência magnético regulável com a ajuda do selector de regulação indexado de 1 a 8. A posição 1 corresponde à resistência menos elevada e a posição 8 à mais elevada. Ajuste a rodinha de estabilidade quando o remador estiver desdobrado.

Przyrząd ten jest wyposażony w system oporu magnetycznego regulowany za pomocą pokrętła regulacji z zakresem 1-8. Położenie 1 oznacza opór najmniejszy, natomiast położenie 8 – największy. Ustaw regulację stabilności w przypadku, gdy ergometr jest rozłożony.

Ez az eszköz mágnesfékes rendszerrel van ellátva, melyet az 1-8-ig számozott beáéélító kerékkel lehet beállítani. Az 1-es helyzet a legkisebb, a 8-as a legnagyobb ellenállásnak felel meg. Akkor állítsa be a stabilizáló kerékkel, amikor az evezőpad szét van nyitva.

Это тренажер с магнитной системой нагрузки, изменяемой при помощи регулировочной ручки с делениями от 1 до 8. Положение 1 соответствует наименьшему сопротивлению, положение 8 - наибольшему. Отрегулируйте стабилизирующий ролик при открытом гребном тренажере.

Acest produs este echipat cu un sistem de fixare al nivelului de dificultate magnetică, reglabil cu ajutorul moletei de reglare indexată de la 1 la 8. Poziția 1 corespunde nivelului de dificultate cel mai scăzut și poziția 8 celui mai ridicat. Reglați moleta de stabilitate atunci când simulatorul de vâslit este depliat.

Tento výrobok je vybavený systémom magnetickej odolnosti, ktorý je možné nastaviť pomocou ovládacieho kolieska so stupnicou 1 až 8. Poloha 1 zodpovedá najnižšiemu odporu a poloha 8 najvyššiemu odporu. Nastavte stabilizačnú rúčku ak je veslár roztiahnutý.

Tento výrobek je vybaven systéme magnetické rezistence nastavitelné pomocí kolečka nastavení s indexem od 1 do 8. Pozice 1 odpovídá nejmenšímu odporu a pozice 8 nejvyššímu. Jakmile je veslařský trenažér rozložený, nastavte stabilizační kolečko.

Denna produkt är utrustad med magnetmotstånd som ställs in till mellan 1 och 8 med hjälp tumhjulet.
Läge 1 motsvarar det minsta motståndet och läge 8 det största. Justera stabiliseringsratten när roddmaskinen har fällts upp.

Този продукт е оборудван със система за магнитно съпротивление, която се регулира с помощта на резбонакатна ролка с индекси от 1 до 8.
Положение 1 отговаря на най-ниското съпротивление, а положение 8 – на най-високото. След като разгънете конструкцията на гребния тренажор, регулирайте кръглия лост за стабилност.

Bu ürün, 1-8 olarak işaretli ayarlama dişlisi yardımıyla ayarlanabilir manyetik rezistans sistemi donanımlıdır. Pozisyon 1, en düşük dayanıklılığa ve pozisyon 8 en yüksek dayanıklılığa tekabül eder. Kürek çekme aleti açılmış durumdayken denge çarkını ayarlayın.

Цей виріб є обладнаний магнітною системою опору, регульованою за допомогою гвинта з градуюванням від 1 до 8. Найменший опір відповідає позиції 1, та позиція 8 відповідає максимальному опору. Після розкладання весляра, відрегулюйте стабілізуючу стійку.

هذا الجهاز مزود بمقاومة مغناطيسية قابلة للضبط بواسطة زهرة الضبط المدرجة من ١ إلى ٨.
يشير الرقم ١ إلى المقاومة الأقل والرقم ٨ إلى المقاومة الأعلى.
اضبط مقبض الاتزان عندما يكون ذراع التجديف مفرودًا.

该产品配有一个磁性可调阻尼系统，通过标有刻度1到8的转轮调节阻尼。
位置 1 表示阻力最低，位置8 表示阻力最高。
当划桨器展开时调节稳定轮。

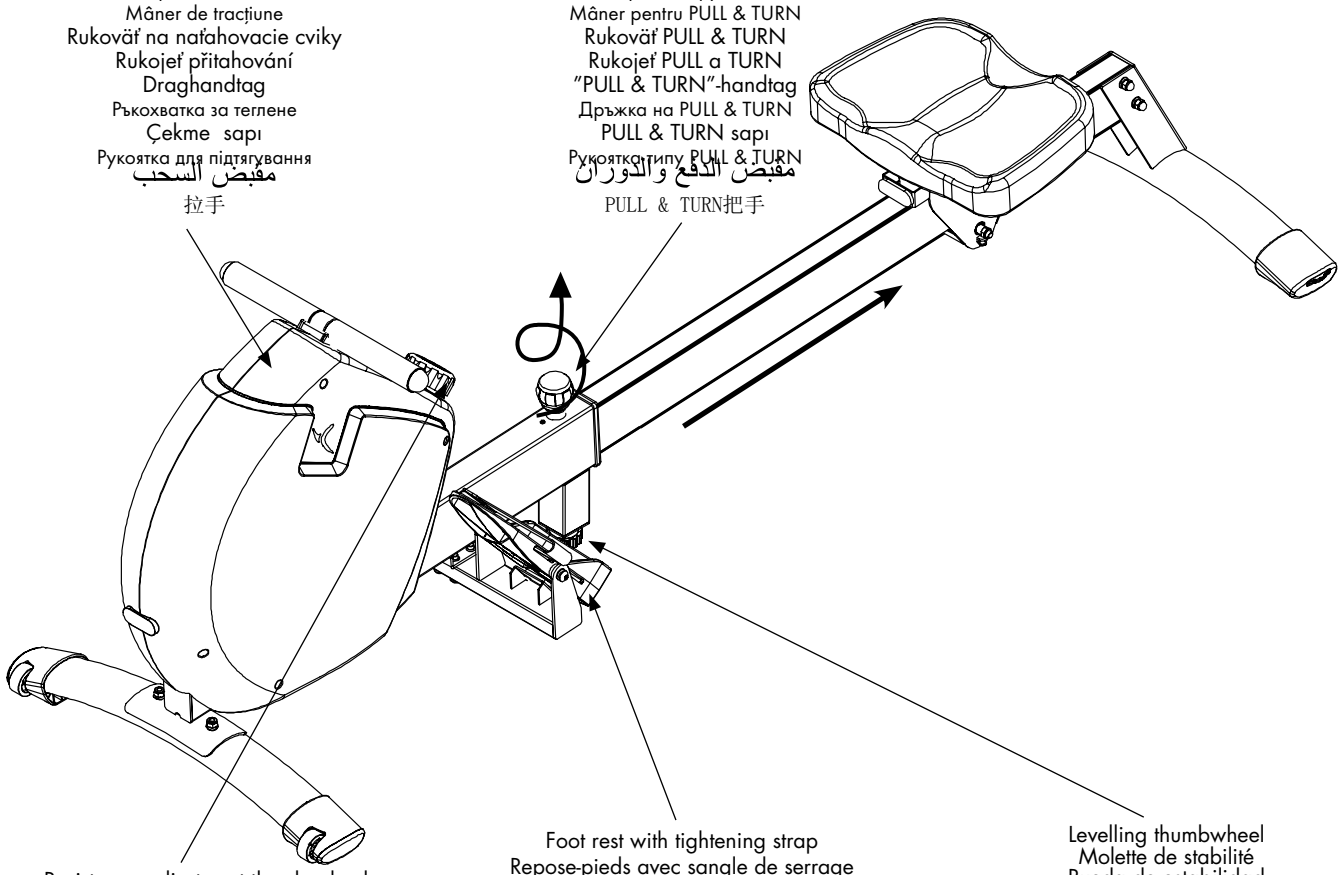
Open position
Position ouverte
Posición abierta
Geöffnete Position
Posizione aperta
Open stand
Posição aberta

Położenie otwarte
Nyitott állapot
Открытое положение
Poziție deschisă
Otvorená pozícia
Otevřená pozice
Öppet läge

Отворено положение
Açık pozisyon
Розкладена позиція
الوضع المفتوح
打开位置

Oar
Poignée de tirage
Empuñadura de tracción
Zuggriff
Maniglia di trazione
Handvat voor trekbeweging
Posição de estiramento
Uchwyt naciągu
Fogantyú kábeles bicepszezéshez
Гребная тяга
Mâner de tracțiune
Rukoväť na naťahovacie cviky
Rukojeť přitahování
Draghandtag
Ръкохватка за теглене
Çekme sapı
Рукоятка для підтягування
مقبض السحب
拉手

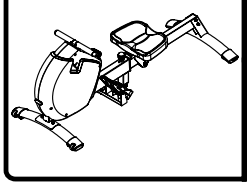
PULL & TURN handle
Poignée de PULL & TURN
Empuñadura de PULL & TURN
Griff PULL & TURN
Maniglia di Pull & TURN
Handvat PULL & TURN
Pega de PULL & TURN
Uchwyt PULL & TURN
PULL & TURN fogantyú
Гребные ручки
Mâner pentru PULL & TURN
Rukoväť PULL & TURN
Rukojeť PULL a TURN
"PULL & TURN"-handtag
Дръжка на PULL & TURN
PULL & TURN sapı
Рукоятка типу PULL & TURN
مقبض الدفع والدوران
PULL & TURN把手



Resistance adjustment thumb wheel
Molette de réglage de la résistance
Rueda de regulación de la resistencia
Widerstands-Stellrädchens
Manopola di regolazione della resistenza
Afstelwieltje voor de weerstand
Selector rotativo de regulação da resistência
Pokrętło regulacji oporu
Kerék az ellenállás állításához
Колесико регулировки сопротивления
Moletă pentru reglarea nivelului de dificultate
Nastavovacie koliesko odporu
Kolečko pro nastavení odporu
Tumhjul för inställning av motståndet
Ролка за регулиране на съпротивлението
Dayanıklılık ayarlama kolu
Рукоятка регулювання опору
زهرة ضبط المقاومة
阻力调节转轮

Foot rest with tightening strap
Repose-pieds avec sangle de serrage
Calapiés con correa de apriete
Fußplatte mit Spanngurt
Poggiapiedi con cinghie di serraggio
Voetsteun met bevestigingsbandje
Apoio dos pés com correia de aperto
Podnóżki z pasem ściągającym
Lábtartó rögzítő szíjjal
Опора для ног с зажимными ремнями
Suporturi pentru picioare cu chingi de strângere
Opierky nôh s popruhmi
Opěrky nohou s popruhy
Fotstöd med spännrem
Педали с ремък за пристягане
Sıkma kolanlı ayaklık
Підніжка з затяжним ременем
مسند القدم مع رباط الشد
带有系带的踏脚板

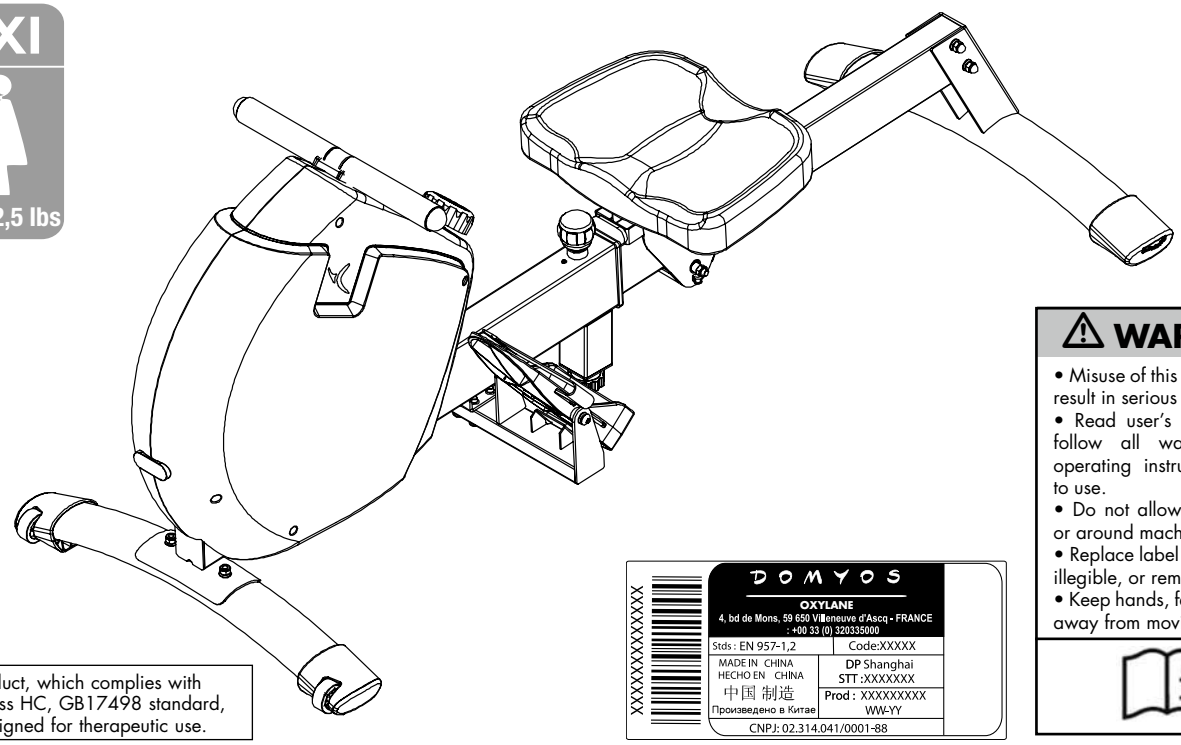
Levelling thumbwheel
Molette de stabilité
Rueda de estabilidad
Stabilitätsrädchen
Rotella stabilizzatrice
Instellingsknop stabiliteit
Rodinha de estabilidade
Regulacja stabilności
Stabilizáló kerék
Стабилизиращ ролик
Moletă de stabilitate
Stabilizačná rúčka
Stabilizační kolečko
Stabiliseringsratt
Кръгъл лост, осигуряващ стабилност на уреда
Denge çarkı
Стабілізуюча стійка
مقبض الاتزان
稳定轮



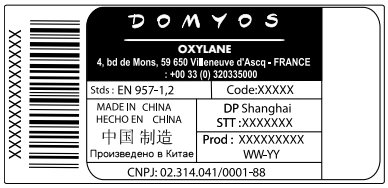
RTC 690	38 kg 83,78 lbs
1485 x 180 x 590 cm 58,5 x 7,1 x 23,2 inch	

MAXI

110 kg / 242,5 lbs



This product, which complies with EN 957 class HC, GB17498 standard, is not designed for therapeutic use.



⚠ WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hairs away from moving parts.

⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

⚠ WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

⚠ AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

⚠ WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

⚠ UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата

⚠ ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate
- Atențiunările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

⚠ UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

⚠ VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠ UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

⚠تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

⚠ 注意

- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。

F R A N Ç A I S

Vous avez choisi un appareil fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.
Nous avons crée la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la forme. Produit créé par des sportifs pour des sportifs. Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.
Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.
Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : domyos@decathlon.com.
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

PRESENTATION

Le rameur est l'appareil de cardio-training le plus complet.
Outre les bénéfices cardio vasculaires et respiratoires de l'exercice, le rameur sollicite une majeure partie de votre masse musculaire.

• Principe de cardio-training •

Par ce principe du cardio training, vous améliorez votre endurance et votre condition physique s'en ressent très positivement. Vous brûlez des calories favorisant ainsi une perte de poids de votre masse graisseuse.

• Principe de tonification musculaire •

Le rameur permet de tonifier les muscles des cuisses, du dos et des bras. On note également la participation des abdominaux, et des épaules lors de l'exercice.

SECURITE

Avertissement : pour réduire le risque de blessures graves, lisez les précautions d'emploi importantes ci-dessous avant d'utiliser le produit.

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
3. Domyos se décharge de toutes responsabilités concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
4. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
5. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisamment large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès aux déplacements autour du produit en toute sécurité. Pour protéger le sol, recouvrir le sol d'un tapis sous le produit.
6. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.
7. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente de votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.
8. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, …).
9. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux.
10. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
11. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
12. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
13. Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications ; et particulièrement si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
14. Ne bricolez pas votre produit.
15. Toute opération de montage/démontage du produit doit être effectuée par un technicien de votre magasin d'achat.
16. Poids maxi de l'utilisateur : 110 kg – 242,5 livres

ENTRETIEN

Le rameur ne nécessite qu'un minimum d'entretien.
- Nettoyez-le avec une éponge imprégnée d'eau savonneuse et séchez avec un chiffon sec.
- Vérifiez régulièrement le serrage de toutes les vis.
- Faites remplacer immédiatement toute pièce défectueuse et n'utilisez pas l'appareil avant la fin de la réparation.

AVERTISSEMENT

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLEE. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

UTILISATION

Pour un entraînement optimal, il convient de suivre les recommandations suivantes :

- Commencez toujours par un échauffement à un rythme lent et une résistance faible pendant plusieurs minutes.
- Pour augmenter l'intensité aérobic de l'exercice, réglez l'intensité grâce à la molette de résistance sur une position plutôt facile.
- Pour augmenter la tonicité musculaire, réglez l'intensité grâce à la molette de résistance sur un une position plutôt dure.

Effectuez tous les mouvements avec régularité, sans à-coup. Gardez toujours le dos plat. Evitez de creuser ou d'arrondir le dos pendant les mouvements. Tirez sur la poignée de tirage tout en poussant avec les jambes. Terminez toujours votre entrainement par un exercice à un rythme lent pendant plusieurs minutes pour un retour au repos.

LE MOUVEMENT DE TIRAGE

Le mouvement de RTC 690 peut se décomposer en 3 parties : l'attaque, la passée dans l'eau et la sortie. Ce mouvement s'effectue de manière fluide et rythmée, sans à coup.

❶ **L'Attaque :** La position de départ est jambes fléchies, les mains sur la poignée de tirage, les bras allongés en avant et les épaules détendues.

❷ **La Passée dans l'eau :** l'utilisateur pousse sur les jambes et à mi-course tire sur les bras en commençant à inspirer.

❸ **La Sortie :** les coudes sont amenés en arrière, la cage thoracique en expansion, en inspirant. Les jambes sont tendues mais les genoux ne sont pas complètement verrouillés. Le dos doit rester bien droit (90° par rapport au rameur). Surtout ne pas se pencher en arrière.

Le Retour : le retour en position de départ s'effectue simultanément en tirant sur les jambes et en poussant sur les bras, en expirant. L'utilisateur se retrouve en position d'attaque et repart sans marquer de temps d'arrêt.

CONSOLE MULTI-FONCTIONS

FONCTIONS

Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la flèche pointe sur la fonction voulue :

SCAN	Permet l'affichage simultané des données	Toutes les 6 secondes
RPM	Vitesse d'entraînement (rythme par minute)	0-999
COUNT	Nombre de cycles de l'exercice en cours	0-9999
TIME	Temps d'entraînement de votre exercice	00:00-99:59
CAL	Calories dépensées pendant votre exercice	0.1-999.9 Kcal
MODE	Permet de passer d'une fonction à une autre	
RESET	Un appui permanent de plus de 2 secondes réinitialise les compteurs à zéro	
SET	Réglage des fonctions (le temps, la distance, les calories)	
ENTER	Permet de valider le réglage. Lorsque la fléche pointe la fonction voulue, appuyer sur ENTER pour entrer dans la fonction, puis paramétrer à l'aide de SET. Valider ensuite par ENTER	

Remarque : Cet ordinateur est équipé d'une fonction ON/OFF automatique. Le compteur s'allume au démarrage de l'exercice. Le compteur s'éteint après 4 minutes de non-utilisation.

INSTALLATION DES PILES

Se référer à l'image n°9, page 9.

1. Mettre le rameur en position verticale
2. Ouvrir le couvercle des piles 2xAA 1,5V (LR6)
3. Mettre les piles en respectant les polarités
4. Remettre le couvercle
5. Si la poignée est relachée intempestivement, la console peut s'arrêter.

Pour la remettre en fonction, veuillez vérifier le bon fonctionnement des piles dans leur compartiment.
Remarque : Enlever les batteries réinitialise le compteur.

RECYCLAGE : Le symbole " poubelle barrée " signifie que ce produit et les piles qu'il contient ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les piles ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

GARANTIE

DOMYOS garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure (siège, repose pied, molette de réglage...) et enfin la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acheteur.

L'obligation de DOMYOS en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être réceptionnés par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés (1 magasin DOMYOS par exemple), en port payé, accompagnés de la preuve d'achat.

Cette garantie ne s 'applique pas en cas de :

- Dommage causé lors du transport.
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale.
- Réparations effectuées par des techniciens non-agréés par DOMYOS.
- Utilisation à des fins commerciales du produit concerné.

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces.

OXYLANE, 4 BOULEVARD DE MONS
BP299 - 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France

CARDIO-TRAINING

L'entraînement cardio-training est du type aérobie (développement en présence d'oxygène) et permet d'améliorer votre capacité cardio-vasculaire.
Plus précisément, vous améliorez la tonicité de l'ensemble coeur/vaisseaux sanguins.
L'entraînement cardio-training amène l'oxygène de l'air respiré aux muscles.
C'est le cœur qui pulse cet oxygène dans tout le corps et plus particulièrement aux muscles qui travaillent.

CONTROLEZ VOTRE POULS

Prendre son pouls régulièrement pendant l'exercice est indispensable pour contrôler son entraînement. Si vous n'avez pas d'instrument de mesure électronique, voici comment faire :
Pour prendre votre pouls, placez 2 doigts au niveau :
- du cou, ou en dessous de l'oreille, ou à l'intérieur du poignet à côté du pouce.

N'appuyez pas trop : une trop grande pression diminue le flux sanguin et peut ralentir le rythme cardiaque. Après avoir compté les pulsations pendant 30 secondes, multipliez par 2 pour obtenir le nombre de pulsations par minute.

Exemple : 75 pulsations comptées sur 30 secondes -> 150 pulsations/minute.

LES PHASES D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE

A - <u>Phase d'échauffement : effort progressif.</u>

L'échauffement est la phase préparatoire à tout effort et permet d'ETRE DANS DES CONDITIONS OPTIMALES pour aborder son sport. Il est un MOYEN DE PREVENTION DES ACCIDENTS TENDINO-MUSCULAIRES. Il présente deux aspects : MISE EN EVEIL DU SYSTEME MUSCULAIRE, ECHAUFFEMENT GLOBAL.

1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ETIREMENTS SPECIFIQUES qui doit permettre de PREPARER A L'EFFORT : chaque groupe musculaire est mis en jeu, les articulations sont sollicitées.
2) L'échauffement global permet de mettre progressivement en action le système cardio-vasculaire et respiratoire, afin de permettre une meilleure irrigation des muscles et une meilleure adaptation à l'effort. Il doit être suffisamment long : 10 mn pour une activité de sport de loisir, 20 mn pour une activité de sport de compétition. Notons que l'échauffement doit être plus long : à partir de 55 ans et le matin.

B - <u>Entraînement</u>

L'entraînement est la phase principale de votre activité physique. Grâce à votre entraînement REGULIER, vous pourrez améliorer votre condition physique.
- Travail anaérobie pour développer l'endurance.
- Travail aérobie pour développer la résistance cardio-pulmonaire.

C - <u>Retour au calme</u>

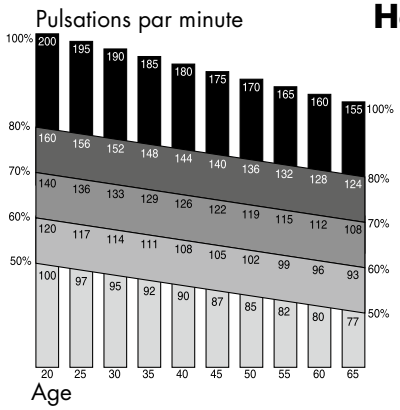
Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).

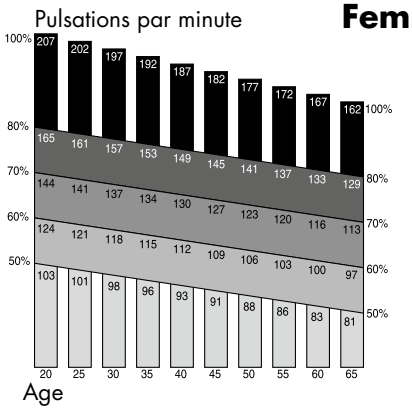
D - <u>Etirement</u>

L'étirement doit suivre la phase de retour au calme. S'étirer après l'effort : minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

CARDIO-TRAINING : ZONE D'EXERCICE

- Entraînement de 80 à 90% et au delà de la fréquence cardiaque maximale : Zone anaérobie et zone rouge réservées aux athlètes performants et spécialisés.
- Entraînement de 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale : Entraînement endurance.
- Entraînement de 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale : Mise en forme/Consommation privilégiée des graisses.
- Entraînement de 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale : Entretien/Echauffement.





Si votre âge est différent de ceux proposés dans le plateau vous pouvez utiliser les formules suivantes pour calculer votre fréquence cardiaque maximale correspondant à 100%
Pour les hommes : 220- âge
Pour les femmes : 227- âge